

I'M A
FOODIE
PRESENTS

EET ALS EEN ATLEET

DE PRAKTISCHE VERDIEPING
VOOR IEDERE SPORTER OP ELK NIVEAU

"WELKE SPORT JE OOK
BEOEFENT, NA HET LEZEN
VAN DIT BOEK STAAT NIETS
JE MEER IN DE WEG BIJ HET
MAKEN VAN DE OPTIMALE
VOEDINGSKEUZES.

EET ALS EEN ATLEET!"

INHOUD

Voorwoord

- ▶ Altijd op zoek naar verbetering 6
-

Eet als een atleet

- ▶ Haal het optimale uit jezelf 8
 - ▶ Welk personage ligt het dichtst bij jou? 12
-

De basis: het fundament voor jouw prestatie én gezondheid

- ▶ Genoeg eten is essentieel 18
 - ▶ Basisvoedingsmiddelen voor prestatie en herstel 29
 - ▶ De verschillende brandstoffen voor je lichaam 29
 - ▶ De noodzaak van eiwitten 36
 - ▶ **Inspiratie: 5x eiwitrijk ontbijt** 42
 - ▶ Je kunt niet lang zonder drinken 49
 - ▶ **Inspiratie: Vier gezonde dranken voor sporters** 52
-

Sportspecifieke voeding: hoe kun jij je prestatie verbeteren?

- ▶ Randon het sporten heb je andere voeding nodig 56
- ▶ Eten voor het sporten 56
- ▶ **Inspiratie: Koolhydraatrijke ontbijtjes voor het sporten** 71
- ▶ **Inspiratie: Cloudies** 72
- ▶ **Inspiratie: Koolhydraatrijke lunch** 75
- ▶ Drinken voor het sporten 83
- ▶ Eten tijdens het sporten 86
- ▶ **Inspiratie: Koolhydraatrijke snacks** 90
- ▶ Drinken tijdens het sporten 96
- ▶ **Inspiratie: Zelf sportdrink maken** 101
- ▶ Eten en drinken na het sporten 105
- ▶ **Inspiratie: Herstelvoeding** 106
- ▶ **Inspiratie: Zelf chocolademelk maken** 115
- ▶ **Inspiratie: Koolhydraatrijke avondmaaltijden** 118

Supplementen: het topje om een topprestatie te leveren

- ▶ Supplementen: voor de laatste paar procent 128
 - ▶ Bewezen werkzame supplementen 135
 - ▶ Voedingssupplementen: Als je iets tekort komt 135
 - ▶ **Inspiratie: Meer ijzer** 138
 - ▶ Prestatiebevorderende supplementen 142
 - ▶ **Inspiratie: Maak je eigen bietensapje** 143
-

Sportvoeding is maatwerk

- ▶ Gewichtsverlies en gewichtstoename: Begin op tijd 150
 - ▶ Verstoorde eetgedrag 155
 - ▶ Hoogte, kou en hitte 157
 - ▶ Voeding op reis 161
 - ▶ Voeding tijdens blessures 162
 - ▶ De vegetarische of veganistische sporter 164
 - ▶ **Inspiratie: Vegetarische sportmaaltijden** 167
 - ▶ Als je plotseling naar de wc moet... 172
 - ▶ **Inspiratie: On the go!** 176
-

Hoe eten de atleten? 178

Dankwoord: Schrijven als een atleet 188

Over de auteurs 189

Receptenregister 190

Literatuurlijst: zie iamafoodie.nl/referenties-eet-als-een-atleet/

VOORWOORD

Altijd op zoek naar verbetering



Er zijn veel trends in voeding. Denk bijvoorbeeld aan calorieën tellen, geen brood eten, de sugar-challenge, sapvasten. Sommige trends wekken mijn interesse, om andere moet ik hard lachen. Door al die trends zie je soms door de bomen het bos niet meer. Ik geloof dat gezonde voeding geen trend is, omdat het bestaat uit onbewerkte natuurlijke voeding. Eigenlijk is het gewoon je gezond verstand gebruiken. En dat is wat ik zo leuk vind aan dit boek!

Ook in de topsport wisselen voedingsadviezen in de loop der jaren. Kreeg ik tien jaar geleden nog het advies om te ontbijten met een bruine boterham met vruchtenhagel, tegenwoordig is dat magere kwark met muesli, zodat ik bouwstoffen als eiwitten niet vergeet.

Mensen vragen mij vaak of ik een dieet volg. Mijn antwoord is dan altijd: nee. Ik eet zoals de gemiddelde persoon zou moeten eten: gezond, gevarieerd, en genoeg. En afhankelijk van mijn behoeften als topsporter kan daar wat verandering in komen. Na de zomervakantie mag er altijd wel weer wat gewicht af. Maar een dieet? Nee, dat is ook niet te doen als je vijf maanden per jaar in het buitenland bent. Dan ben je grotendeels afhankelijk van wat een hotel je voorschotelt. Voor mij is gezond eten een combinatie van 'eten wat de pot schaft' en 'eten om de beste te worden'. Als je in het buitenland bent en alle dagen hetzelfde avondeten krijgt, kun je niet niks eten. Maar je kunt altijd zelf voorbereid zijn door zelf eten mee te nemen, zoals linzen, noten en appelstroop. Of je duikt de lokale supermarkt in om verse producten te kopen als kwark, groenten en fruit.

Als topsporter is voeding superbelangrijk. Het is één van de vele punten die ervoor zorgen dat je het beste uit jezelf haalt. Ook als mens vind ik het belangrijk om goed in je vel te zitten door de goede dingen te eten. In mijn leven betekent dat absoluut niet dat ik alleen maar gezond eet, maar wel op een bewuste manier bezig ben met welke brandstof je aan je lijf geeft. Zo kies ik liever voor wat fruit en muesli in mijn kwark, dan voor cruesli. Beide leveren koolhydraten, maar fruit en muesli leveren ook nog andere voedingsstoffen.

Ik ben een liefhebber van puur eten. Als het even kan voedsel dat zo dicht mogelijk bij huis is gemaakt. Als basisvoeding kies ik het liefste onbewerkt voedsel. Als toevoeging om een top-prestatie te leveren neem ik bijvoorbeeld wel een eiwitshake na de krachttraining. Afhankelijk van mijn fysieke conditie neem ik soms supplementen. Puur als toevoeging, niet ter vervanging. Ik geloof ook dat als ik dertig dagen per maand gezond eet, die 31e dag juist goed is om lekker een ijsje of frietje te eten.

Als je bezig bent wat niet mag of wat verboden is, werkt dat vaak averechts. Dat spreekt mij aan in de manier van werken van mijn sportdiëtist, een van schrijfsters van dit boek: vanuit een positieve en enthousiaste houding zijn we bezig met uitdagingen en keuzes. Zo kies ik bijvoorbeeld in een periode dat ik wat wil afvallen in een restaurant het gerecht met de meeste verschillende groenten, in plaats van bezig zijn om niet die hamburger en niet dat toetje te kiezen. De gouden regel bij afvallen is natuurlijk wel meer verbranden dan

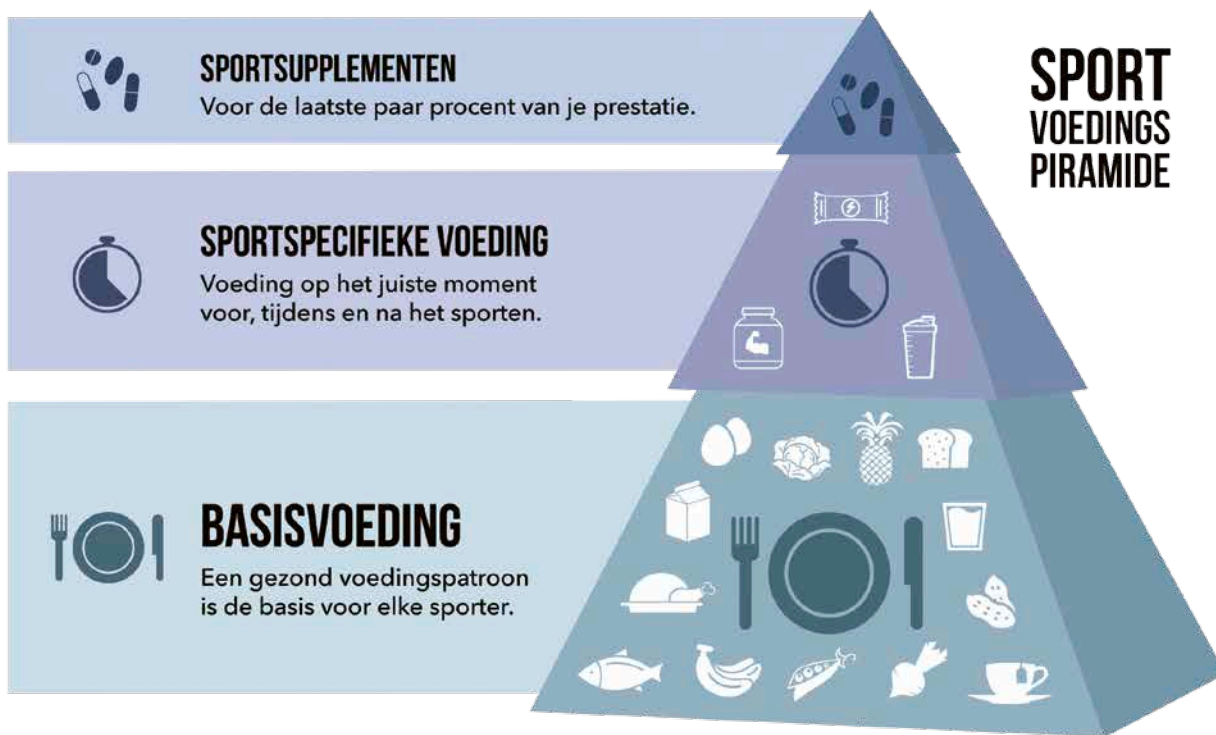
je binnenkrijgt. Gelukkig weet ik nu dat er veel verschillende manieren zijn waarop je je doel kunt bereiken.

Nou heb ik nooit serieuze problemen gehad met voedsel. Met een Surinaams-Javaanse familie ben ik opgegroeid met eten; het verbindt mensen. Eten is gezelligheid. In mijn leven heb ik gelukkig ook nooit hoeven weten wat het is om niet te kunnen eten. Er was altijd wel iets eten in huis. Ik hoor m'n moeder nog zeggen vroeger, als mijn broer en ik vonden dat er niks 'lekkers' in huis was: "Dan eet je maar een appel."

“WAT PAST BIJ MIJ ALS
SPORTER, MAAR OOK
ALS PERSOON WAS
MIJN GROTE VRAAG.”

Ik ben altijd op zoek naar verbetering. Na de vorige Olympische Spelen ben ik op zoek gegaan naar nieuwe voedingsinzichten. Wat past bij mij als sporter, maar ook als persoon was mijn grote vraag. En daar gaat het in dit boek om. Ik wens je daarom veel lees- en kookplezier, en succes met beter worden in welke sport je ook beoefent!

Ranomi Kromowidjojo,
drievoudig Olympisch kampioen
OKTOBER 2017



FIGUUR 1: SPORTVOEDINGSPIRAMIDE

De sportvoedingspiramide bestaat uit 3 lagen. De onderste laag is basisvoeding die ieder mens nodig heeft zoals groenten, fruit, en volkoren granen. De tweede laag bestaat uit sportspecifieke voeding: wat eet je voor, tijdens of na het sporten en wanneer eet je? Het topje wordt gevormd door supplementen.

DE BASIS: HET FUNDAMENT VOOR JOUW PRESTATIE ÉN GEZONDHEID

De onderste laag van de sportvoedingspiramide vormt de basisvoeding voor iedere volwassen sporter, van ieder niveau. De basisvoeding bevat alle basisvoedingsmiddelen in de juiste verhouding die je nodig hebt om al je voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten en koolhydraten binnen te krijgen om je lichaam te kunnen laten functioneren. Je krijgt je energie ook binnen met

een dagelijks bezoek aan je favoriete fastfoodrestaurant, maar met burgers en friet houd je je lichaam niet gezond en fit op de lange termijn, en kan je vitamines en mineralen tekort komen. Groenten, fruit, peulvruchten, noten, volkoren granen, eiwitrijke producten zoals zuivel, vis, vlees of vegetarische vervangers vormen de basis die elke sporter nodig heeft. Dat is precies hetzelfde als bij een niet-sporter. Het verschil ten opzichte van de niet-

Welk personage ligt het dichtst bij jou?

In dit boek zijn voorbeelden aan de hand van fictieve personages uitgewerkt. Op basis van het type sport dat ze beoefenen en hoe vaak ze trainen of wedstrijden hebben, kun je

bepalen welke persoon op jouw sportactiviteiten het meest van toepassing is. Achterin het boek vanaf pagina 178 vind je van elk personage een volledig uitgewerkt voorbeeld dagmenu.



▶ AZRA (22) STUDEERT ECONOMIE EN IS EEN FANATIEKE DANSERES

Ze volgt vijf dagen per week stijldanslessen en ze doet ook geregeld mee aan stijldanswedstrijden. Ze heeft verschillende uitdagende uitdagingen in haar voeding. Ze is vegetarisch, waardoor het een puzzel is

om aan de behoefte van voedingsstoffen zoals ijzer en calcium te voldoen; ze heeft vaak weinig tijd om een avondmaaltijd te koken en op te eten; én ze wil een zo laag mogelijk vetpercentage bereiken. Dansen is immers een jurysport!



▶ BOAZ (34) IS EEN BEGINNENDE CROSSFITTER DIE STERKER EN FITTER WIL WORDEN

In het dagelijks leven heeft hij een drukke baan als vertegenwoordiger. Met vier CrossFit-trainingen per week is het voor hem belangrijk om genoeg energie binnen te krijgen én om genoeg eiwitten in te ne-

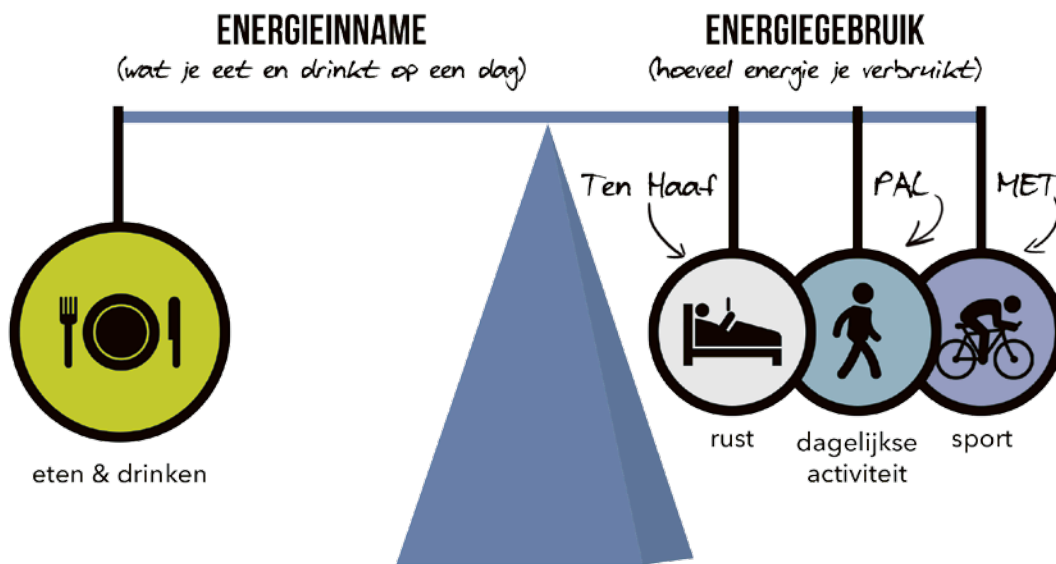
men om goed te herstellen en spiermassa op te bouwen. Hij kan beter niet teveel energie binnen krijgen, want dan neemt ook zijn vetmassa toe en een overschot aan eiwitten heeft geen toegevoegde waarde. Als beginnende sporter is het voor hem zoeken naar de juiste balans tussen voeding en sport.

15-30% van je totale energiebehoefte als je niet erg actief bent. Als je aan topsport doet kan je totale energiebehoefte oplopen tot wel drie á vier keer je rustmetabolisme. Om je dagelijkse energiebehoefte te bepalen bepaal je eerst het rustmetabolisme. De hoeveelheid energie die je nodig hebt voor beweging tel je daar vervolgens bij op. Het rustmetabolisme kun je meten met directe of indirecte calorimetrie waarvoor speciale appara-

tuur nodig is, en schatten met formules die hiervan afgeleid zijn op basis van lengte, gewicht, leeftijd en spiermassa. Calorimetrie is meest betrouwbaar, maar het is natuurlijk niet superhandig om elke dag met allerlei apparatuur om te trainen of een laboratorium te bezoeken. Bovendien is zulke apparatuur duur. In de praktijk zijn formules sneller, goedkoper en gemakkelijker om te gebruiken maar iets minder nauwkeurig (10,11).

CALORIEËN IN VOEDING
Koolhydraten, vetten en eiwitten leveren energie. De hoeveelheid kcal die zij leveren verschilt per voedingsstof.

1 g vet = 9 kcal
1 g eiwit = 4 kcal
1 g koolhydraten = 4 kcal

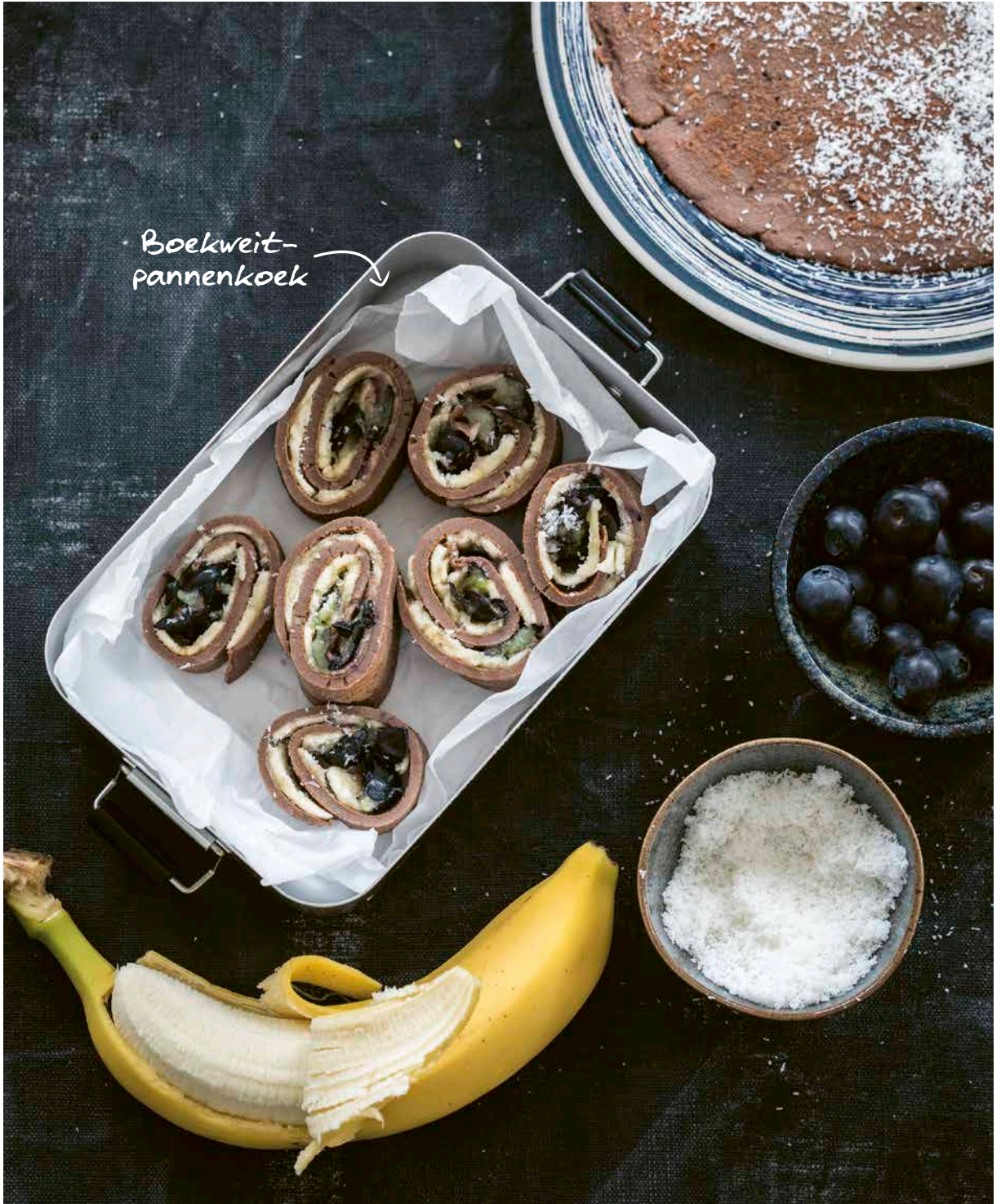


FIGUUR 3: DE ENERGIEBALANS

BEREKENEN HOEVEEL ENERGIE JE NODIG HEBT

Er zijn verschillende formules om je rustverbruik te schatten, in dit boek gebruiken we de formule van ten Haaf omdat deze geschikt is voor het berekenen van de energiebehoefte van sporters, die we hiernaast toelichten.

De formule van ten Haaf heeft twee varianten: één waarbij je jouw vetvrije massa nodig hebt en één waarbij dat niet hoeft. Je vetvrije massa is je lichaamsgewicht minus je vetmassa. Hoe je jouw eigen vetmassa en vetpercentage kunt bepalen lees je op



Boekweit-pannenkoek



Couscoussalade



▶ COUSCOUSSALADE

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- ✓ 300 gram volkoren couscous
- ✓ 500 gram broccoli
- ✓ 2 rode uien in ringen
- ✓ 2 avocado's in blokjes
- ✓ 500 gram edamame (sojaboontjes)
- ✓ 1 blik (400 gram) kikkererwten, uitgelekt
- ✓ 5 takjes munt, blaadjes gehakt
- ✓ 200 gram babypinazie
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ snufje peper

Bereidingswijze

Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking. Verdeel de broccoli in roosjes en kook of stoom de broccoli in drie minuten gaar. Giet af en spoel met koud water in een vergiet. Doe de couscous, broccoli, uien, avocado, edamame, kikkererwten, muntblaadjes en spinazie in een grote schaal en hussel door elkaar. Sprengel er wat olijfolie overheen en breng op smaak met wat peper.

Voedingswaarde p.p.

kcal	736
koolhydraten	82
eiwitten	38
vetten	23
vezels	28

Allergenen: gluten, tarwe, soja.

DRINKEN VOOR JE TRAINING : VERGEET HIPPE SPORTDRANKJES

De laatste twee tot vier uur voordat je begint met sporten kun je het beste vijf tot tien milliliter vocht per kilogram lichaamsgewicht drinken om goed te beginnen. Voor iemand van 90 kg is dat dus tussen 450 en 900 ml. Dat is op zijn minst één tot twee kleine bidons. De hoeveelheid moet genoeg zijn om je urine lichtgeel te kleuren als je aan je training begint. De optimale kleur van je urine kun je op pagina 50 teruglezen. Deze hoeveelheid vocht kun je over die twee tot vier uur verspreiden. Water is de beste keuze, eventueel afgewisseld met thee en koffie. Hippe sportdrankjes

zijn vóór het sporten overbodig; je levert nog geen inspanning, dus je hebt zeker geen suikerrijke drankjes nodig om je energie aan te vullen (28). Dat kan op de lange termijn gewichtstoename veroorzaken en het is slecht voor je tanden. Door meer dan twee uur van tevoren voldoende te drinken heeft je lichaam nog genoeg tijd om het overtollige vocht af te voeren. Het is namelijk niet heel handig om tijdens je training of wedstrijd sanitaire stops te moeten inlassen. Een kwartier of twintig minuten voor je inspanning is het geen probleem om nog een kleine hoeveelheid van 150-200 ml te drinken. Hiervan hol je niet meteen naar de wc.

BLIJF DRINKEN, MAAR NIET TÉ VEEL!

“Drink maximaal twee uur voor de wedstrijd voldoende water en stop daarna met veel drinken tot aan inspanning, om paniekplasjes te voorkomen. Een klein beetje drinken, 1/3 tot maximaal 1/2 bidon van 500 ml, kort voorafgaand aan je inspanning kan nog wel!”

▶ FEIT & FABEL

HYPERHYDRATEREN IS GUNSTIG

Misschien heb je wel eens gehoord van 'hyperhydratie', veel drinken kort voor je begint met sporten waardoor je jouw vochtopslag vergroot. Daardoor zou je beter presteren. Was het maar zo simpel. Hyperhydratie voor een langere periode is niet mogelijk. Je nieren zijn namelijk de bewakers van je hydratatie-status (29). Ze voeren het overtollige vocht af zodat de de vochtbalans van je

lichaam gehandhaafd blijft. De stof glycerol lijkt de uitkomst te kunnen bieden om extra vocht te kunnen opnemen (30,31). Fabrikanten gebruiken het als oplosmiddel (onder E-nummer E422) in snoep, gebak, hoestdranken en margarines. Door die vochtbindende eigenschap heeft dit middel de interesse van sporters gewekt maar helaas: het is in de sport niet toegestaan. Glycerol staat al

enige tijd op de dopinglijst van het Wereld Anti-Doping Instituut (WADA), hoewel de prestatiebevorderende en dopingmaskerende effecten ter discussie staan (32). Wees niet bang: je levert geen positief plasje in wanneer je eenmalig een hoestdrank drinkt. Systematisch gebruik wordt wel bestraft, omdat het je prestatie kunstmatig zou kunnen verbeteren.

SUPPLEMENTEN: HET TOPJE OM EEN TOPPRESTATIE TE LEVEREN

Supplementen: voor de laatste paar procent

Hij kwam dolenthousiast binnen. Een wielrenner die één van ons begeleidt had bietensap ontdekt en hij had het gelijk gemerkt. In de ene koers deed hij tot het einde mee voor de zege en een andere had hij zelfs gewonnen. Kwam dat door de gedegen basisvoeding die hij nu at? Nee, hij dacht echt dat het kwam door het bietensap. Wat bleek? Hij had een merk bietensap gekozen met een lage concentratie nitraat terwijl de werkzame stof in bietensap juist het nitraat is. Zijn goede prestaties konden dus onmogelijk komen door meer nitraat in zijn lichaam. Sommige supplementen kunnen zeker helpen, maar een placebo-effect doet af en toe ook wonderen. Supplementen zijn het topje van de sportvoedingspiramide. Heb je voldoende aandacht besteed aan de twee lagen daaronder - basisvoeding (zie hoofdstuk 1) en

sportspecifieke voeding (zie hoofdstuk 2)? Dan kunnen supplementen een aanvulling hierop zijn. Verwacht er geen spectaculaire verbeteringen van: supplementen kunnen goed zijn voor de laatste paar procent van je prestatie. Zonder goede basis heb je sowieso geen baat bij supplementen! Je kan met supplementen niet compenseren voor een slechte training of een ongezond voedingspatroon. Onderzoek onder een grote groep Nederlandse sporters toont aan dat maar liefst 97% van de ondervraagde wedstrijdporters wel eens supplementen heeft genomen (1). Grote kans dat ook jij ooit weleens eiwitpoeder, creatine, bietensap of een multivitamine hebt gebruikt. Onder supplementen vallen eiwitpreparaten zoals weipoeder en BCAA-capsules, vitamine- en mineralensupplementen, en prestatiebevorderende supple-

SPORTEN IN DE KOU

Ook in kou kan het zijn dat je meer vocht verliest. Je plast iets meer, vochtverlies via zweet zie je niet goed en via je uitademing kan zeker bij een droge lucht veel vocht verloren gaan. Daarnaast gebruik je zo'n tien tot vijftien procent meer energie in totaal, omdat je lichaam zichzelf warm probeert te houden. Je lichaam gaat niet alleen meer vetten maar ook iets meer koolhydraten inzetten als energiebron. Daardoor zul je iets sneller door je glycogeenvoorraad heen zijn dan bij een 'normale' temperatuur (34-36). Als je een rondje van vijf kilometer gaat joggen bij een temperatuur rond het vriespunt zijn die effecten niet zo groot en is het voldoende om je lekker warm aan te kleden, vooraf een bescheiden koolhydraatrijke maaltijd te nemen en ervoor

te zorgen dat je niet uitgedroogd aan je favoriete rondje begint. Hetzelfde geldt voor een uurtje schaatsen op een indoorbaan of een dagje skieën met de hele familie in Oostenrijk. Ben je een groot deel van de dag in de vrieskou in de weer, zoals bij een schaatstocht op natuurijs of een langlaufwedstrijd? Dan is het belangrijk om voldoende te drinken, ook als je geen dorst hebt. Dus ook in de kou: meten is weten! Ga waar mogelijk meerdere dagen van tevoren naar je wedstrijd- of trainingslocatie en meet je vochtverlies. Verder zul je een optimale koolhydraatinname moeten hebben, want je bent sneller door je voorraden heen. Een maximale inname van 90 gram koolhydraten per uur inspanning is in de kou al aan te raden bij zeer intensieve inspanningen langer dan twee uur.

KOOLHYDRATEN EN LUCHTWEGINFECTIES IN DE KOU

Sport je vaak in koude omstandigheden dan loop je een groter risico op luchtweginfecties. (37,38). Het eten van voldoende koolhydraten verlaagt het risico hierop (39). Ook daarom is het dus belangrijk om als wintersporter voldoende koolhydraten in te nemen voor, tijdens en na je inspanning.

DE STRATEGIE VAN KOEN TIJDENS EEN SCHAATSEVENEMENT IN OOSTENRIJK

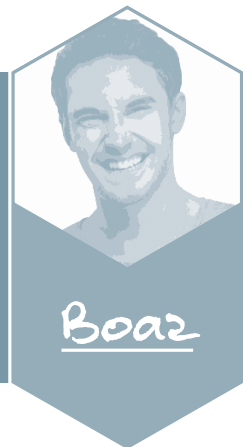
Koen is niet alleen een fervent fietser, hij schaatst ook graag. Hij gaat een toertocht schaatsen op de Weissensee in Oostenrijk. De afstand die hij gaat afleggen is honderd kilometer en hij hoopt dat binnen een uur of vijf te kunnen doen. De verwachte temperatuur is -10 graden Celsius. Een week van tevoren reist hij af naar Oostenrijk, waardoor hij genoeg tijd heeft om te acclimatiseren en te bepalen hoeveel vocht hij verliest. Dat blijkt 0,6 liter per uur te zijn. Als hij 5 uur schaatst is hij $5 \times 0,6$

kg = 3 kg aan vocht verloren; omgerekend ruim 4% van zijn lichaamsgewicht. Dat is te veel, maar als hij 0,3 liter per uur drinkt zit hij aan een vochtverlies van 2% aan het eind van zijn tocht, wat acceptabel is. Onderweg zijn er twee verzorgingsposten, waardoor hij niet alles mee hoeft te nemen. Daarnaast heeft hij voldoende tijd voor een stevig ontbijt met voldoende koolhydraten: zo'n 3-4 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht in de laatste uren voor de start. Dat komt neer op 3-4 gram koolhydraten * 70 kg = 210-280 gram koolhydraten als



Sport CROSSFIT
 Beroep VERTEGENWOORDIGER;
 ENIGSZINS ACTIEF
 IN DAGELIJKS LEVEN
 Gewicht 70 KG
 Lengte 182 CM
 Leeftijd 34

Rustmetabolisme (ten Haaf) 1849 KCAL
 Physical Activity Level (PAL) 1,4
 Energiebehoefte niet-trainingsdag $1,4 \times 1849 = 2589$ KCAL
 MET waarde crossfit 8,0 (KORTDUREND
 INTENSIEF)
 Energiebehoefte trainingsdag (60 min) .. 3069 KCAL
 Eiwitbehoefte minimaal: 2,0 g/kg >140 G/DAG
 Koolhydraatbehoefte: 4-6 g/kg CA. 280-420 G/DAG



	KOOLHYDRATEN (G)	EIWITTEN (G)	VETTEN (G)	ENERGIE (KCAL)
ONTBIJT				
1 sportomelet (zie pagina 48)	40	28	28	
2 sneetjes volkorenbrood waarvan 2 sneetjes besmeerd met halvarine	27 0	8 0	2 5	
TUSSENDOOR				
1 portie trailmix (zie pagina 176)	18	5	17	
1 appel	18	0	0	
LUNCH				
4 sneetjes Fries roggebrood waarvan 2 sneetjes besmeerd met halvarine	64 0	10 0	2 5	
2 sneetjes belegd met kipfilet	1	5	1	
2 sneetjes belegd met Hüttenkäse met kokos en vanille (zie pagina 113)	8	12	8	
AVONDMAALTIJD, VOOR HET SPORTEN				
1 portie Thaise kip curry (zie pagina 121)	95	33	10	
TUSSENDOOR, NA HET SPORTEN				
1 portie vanille rijstebrij (zie pagina 67)	90	14	5	
TUSSENDOOR				
1 bak magere kwark van 500 gram	24	42	2	
TOTAAL	385	147	85	+/- 3000

95 gram koolhydraten betekent 1,4 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht voor het sporten. Dat is voor deze kortdurende inspanning prima.

1,4 gram eiwitten direct na het sporten, en ruim 40 gram eiwitten voor het slapen gaan geeft ruim voldoende eiwitten van hoge kwaliteit om te kunnen herstellen.



OVER DE AUTEURS

► Vera Wisse

Is sportdiëtist en HBO docent aan de opleiding International Lifestyle Studies (Fontys Hogeschool). De interesse voor de combinatie van voeding, sport en gezondheid is al van jongs af aan ontstaan. De keuze voor de HBO Voeding & Diëtetiek gevolgd door de MSc Sport & Exercise Nutrition was dan ook een logische.

► Sarai Pannekoek

Is afgestudeerd sportdiëtist (2012) en klinisch epidemioloog (2015). Ze werkt als sportdiëtist voor CTO Amsterdam en CTO Eindhoven, waar ze verantwoordelijk is voor de voedingsbegeleiding van de zwemmers, honkballers, softball-, voetbal-, rugby 7s- en basketball dames. Ze heeft een blauwe band in het Braziliaans jiu-jitsu en houdt van surfen.

► Titia van der Stelt

Is sportdiëtist en bewegingswetenschapper. Ze heeft haar eigen diëtistenpraktijk Voedingconditie en is werkzaam voor wielerteam Team Sunweb. Daar is ze verantwoordelijk voor alles rondom voeding: Van renners van sportvoedingsadvies voorzien, productontwikkeling en toepassing, tot aan de voeding tijdens Grand Tours zoals de Giro, Tour de France en Vuelta verzorgen. Ze houdt van sporten, in het bijzonder obstacle course running.